

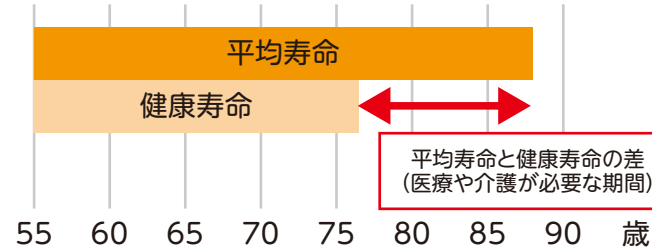
みんなでめざそう! 男女 そろって 健康寿命日本一

大分県では、「健康寿命日本一」を目指し、すべての県民が生涯を通じて健康で活力あふれる人生を送ることができる「生涯健康県おおいた」の実現を理念に掲げています。

健康寿命とは?

健康寿命とは、健康な状態で過ごすことのできる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある期間を示し、この差をできるだけ短くすることが重要です。



健康寿命延伸のためのカギ

健康寿命を延ばすためにチェック☑

①「うま塩」でおいしく減塩しよう

- グシを使っている
- 味噌や醤油の半分をケチャップに置き換えている
- 減塩の商品を買うようにしている
- 麺類の汁を残している



②まず野菜、もっと野菜を食べよう

- 毎食、野菜を食べている
- 食事の際に野菜から食べ始めている
- 「うま塩もっと野菜レシピ」を知っている
- 1食に両手一杯(約120g)の野菜を食べている



③身体の健康はお口から

- 何でも噛んで食べることができる
- 1食20分以上かけて食べている
- 毎食後、歯磨きをしている



④運動しよう

- 1日8,000歩以上歩いている
- できるだけ早く歩くようにしている
- 積極的に身体を動かす機会を設けている

⑤自分の身体の状態を知ろう

- 毎年、定期健診を受けている
- 毎年、がん検診を受けている
- 毎年、歯科健診を受けている
- 現在の体重が20歳時の体重の+10kg以内

⑥禁煙にトライしよう

- 禁煙に関心がある
- 禁煙外来や禁煙相談ができる薬局があることを知っている



⑦休養で心の健康を保とう

- 趣味やボランティア活動など、「心の張り」となるものがある
- 毎日6時間以上睡眠が取れている
- 朝起きたときに疲れが取れている
- ストレスや悩みを相談できる人が居る

⑧仲間とともに健康づくりしよう

- 職場ぐるみで健康づくりの取組がある
- サロンなど定期的に通う場がある



大分県おすすめのアプリがあなたの健康をサポート!

うま塩もっと野菜レシピ公開中



健康アプリ



第三次生涯健康県おおいた21 概要版

うま塩!
おいしく減塩

歩こう! 動こう!
プラス10分

もっと野菜!
プラス一皿

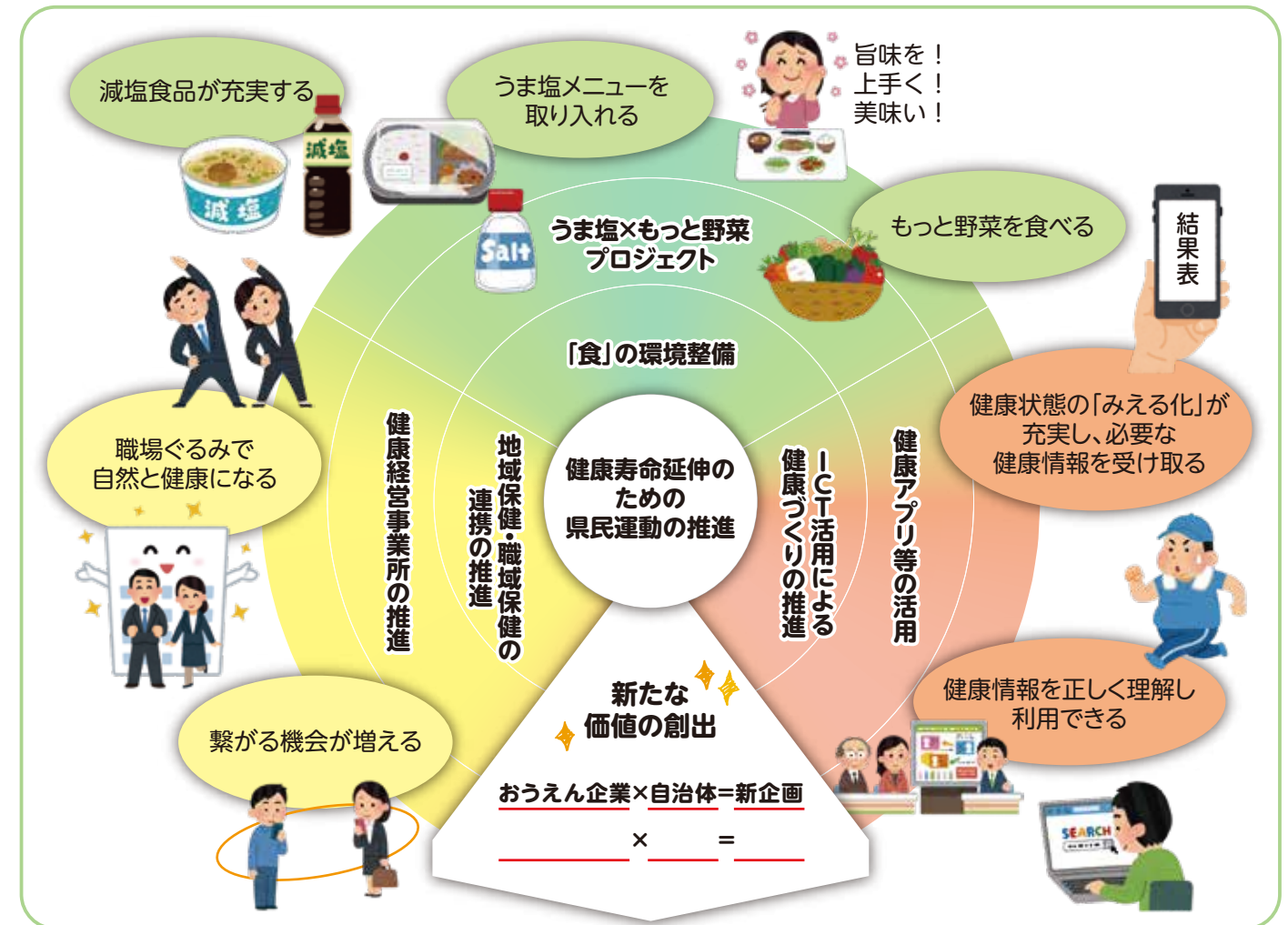


計画の位置づけ

- ①本計画は、健康増進法第8条第1項の規定に基づく都道府県健康増進計画及び健康寿命日本一おおいた県民運動推進条例第5条第1項の規定に基づく計画とします。
- ②大分県長期総合計画を上位計画とし、大分県医療計画や大分県医療費適正化計画などの整合性を図ります。

計画の期間

令和6年度から令和17年度までの12年間(令和12年度に中間評価)

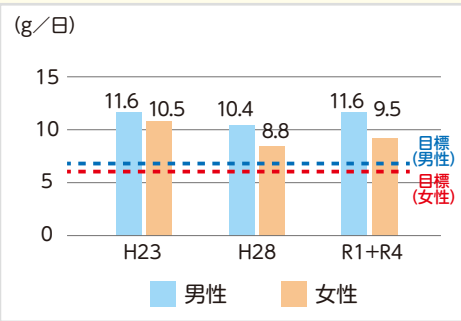


生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

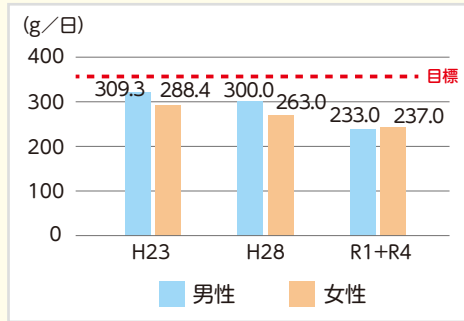
栄養・食生活分野

1日当たりの食塩摂取量は、男性11.6g、女性9.5gであり、増加傾向です。野菜摂取量は男女ともに減少傾向です。

食塩摂取量



野菜摂取量



※R1とR4は対象人数が少ないため合算した値を使用



目標 1日当たりの食塩摂取量 男性7.5g未満 女性6.5g未満
1日当たりの野菜摂取量 男女350g以上

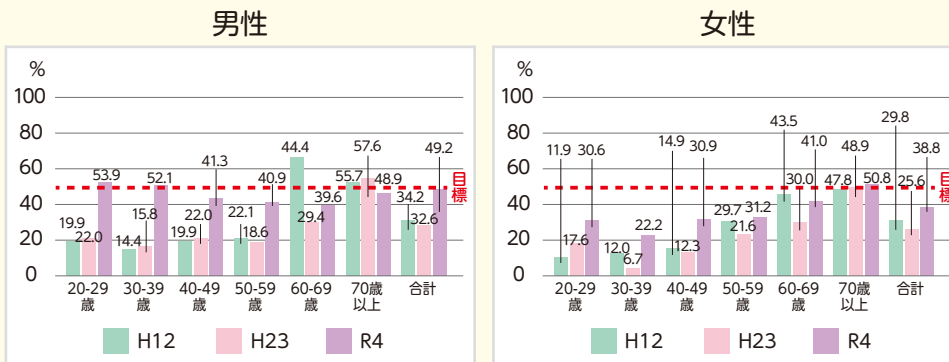
- 方針** 「うま塩もって野菜プロジェクト」の推進
- ①「旨み」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」減塩食の普及
 - ②まず野菜・もって野菜(プラス1皿)の推進
 - ③自然と健康になれる食環境の整備



身体活動・運動分野

1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合は、男女ともに増加傾向です。

1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合



目標 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 男性56%以上 女性50%以上

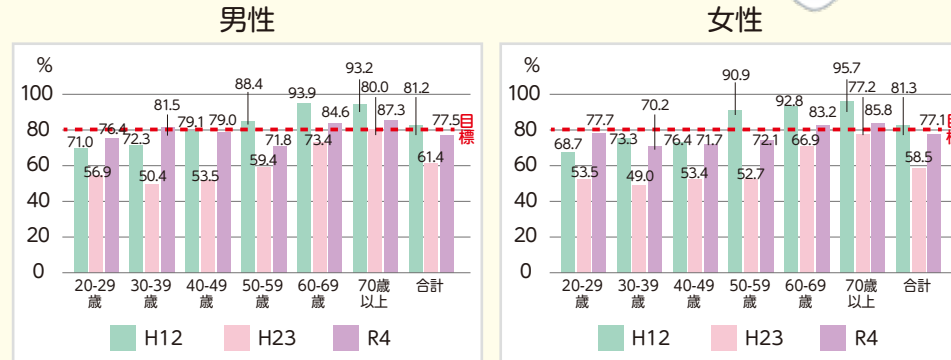
- 方針** ①適切な運動や身体活動の情報提供
②健康づくりのための運動の推進



休養・こころの健康分野

平成12年と比較すると、睡眠で十分な休養がとれている人の割合は、男女ともにやや減少傾向です。

睡眠で十分な休養がとれている人の割合



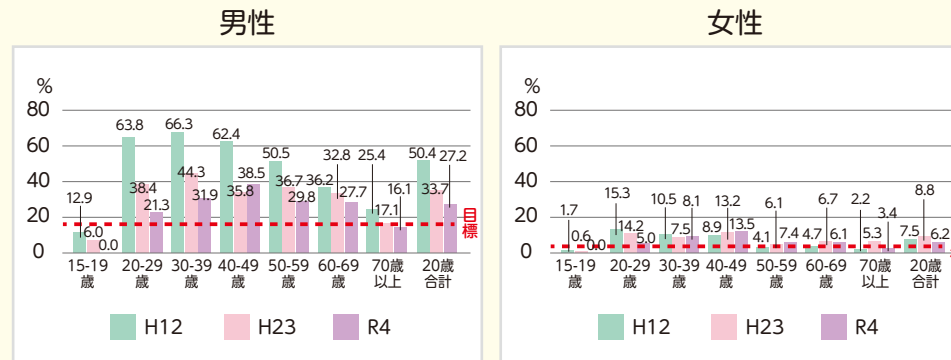
目標 睡眠で十分な休養がとれている人の割合 男女80%以上

- 方針** ①こころの健康づくりのための正しい知識の普及啓発
②こころの健康づくりを支援するためのサポート体制の整備・充実

喫煙分野

喫煙者の割合は、男性は減少していますが、女性は横ばい傾向です。

喫煙者の割合



目標 喫煙者の割合 男性17.5% 女性3.5%

- 方針** ①たばこの健康影響に関する情報の提供
②受動喫煙防止対策の推進
③20歳未満への喫煙防止教育の実施
④禁煙支援の体制整備



飲酒分野

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男性25.4%、女性9.5%であり、男性はやや増加傾向です。

目標 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 男性13%以下 女性6.4%以下

- 方針** ①アルコールの健康への影響と健康障がいへの正しい知識の普及
②20歳未満の飲酒防止の推進
③アルコール関連問題に対するサポート体制の整備・充実

歯・口腔の健康分野

40歳以上における歯周炎を有する人の割合は、やや増加傾向です。

目標 40歳以上における歯周炎を有する者の割合45%以下

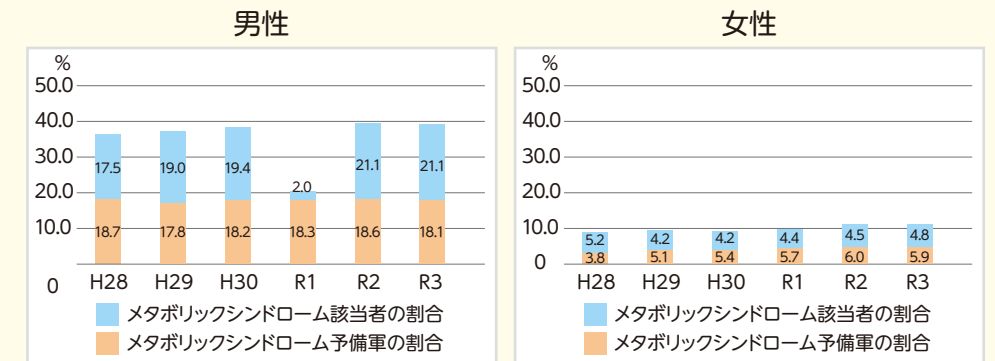
- 方針** ①歯・口腔の正しい知識の普及
②ライフステージに応じた歯科口腔保健対策の推進
③歯科口腔保健体制の整備



生活習慣病対策分野

メタボリックシンドロームの予備群および該当者の割合は、男性39.2%、女性10.7%であり、男女ともに増加傾向です。

メタボリックシンドロームの予備群および該当者の割合



目標 メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合(60~74歳) 男性55.7%以下 女性17.7%以下

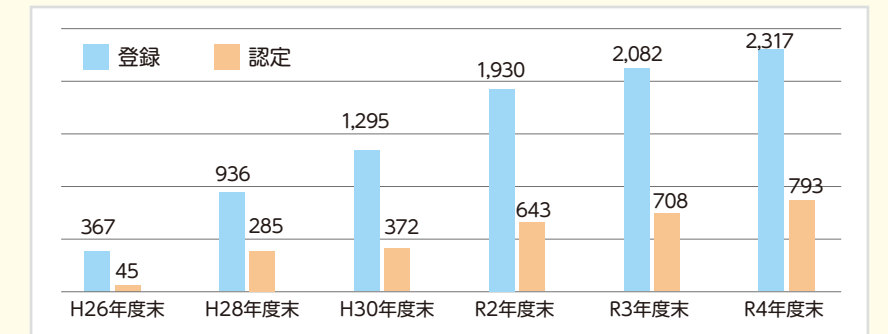
- 方針** ①疾患に対する正しい理解の促進
②早期発見・早期治療と重症化予防
③健康づくりを支える環境の整備



健康を支える社会環境の整備

従業員の健康づくりに積極的に取り組む健康経営事業所の数は、増加傾向です。

健康経営事業所登録・認定状況



目標 健康経営事業所の登録数 3,362社以上
健康経営事業所の認定率 35%以上

- 方針** ①企業や関係団体等の多様な主体との協働による県民運動の展開
②誰もが自然に健康になれる社会環境の整備